



障がい者職業訓練

目指せ
就職

受講者募集

PC・ビジネスマナースキルアップ科

(訓練科名) SN-03

募集内容

訓練期間：令和7年9月17日(水)～令和7年12月16日(火) (3カ月間)

※休校日：土曜・日曜・祝日 週により水曜 休校

訓練時間：10：30～15：45 (お昼休憩50分)

訓練場所：(株)総合キャリアトラスト

(千曲市杭瀬下42-7 エムイチカワビル2F)※2Fまでは階段の利用になります

受講費用：受講料無料 ・テキスト代(9,900円)

・職業訓練生総合保険3,100円は自己負担です(任意)

申込期間：令和7年6月17日(火)～令和7年8月25日(月)

募集定員：定員6名 ※募集締切時点で応募者が少数の場合は、開講できない場合があります。

面接日・場所：令和7年9月4日(木)※時間は個別に連絡させていただきます。
(株)総合キャリアトラスト(千曲市杭瀬下42-7 エムイチカワビル2F)

申込先：お住まいの地域の公共職業安定所「障がい者担当窓口」まで

応募できる方：公共職業安定所に求職登録している障がいのある方

訓練内容



履歴書を
書いてみよう



気持ちのいい
挨拶をしよう



パソコンの
スキルアップ

訓練目標：社会人としてのビジネスマナーと
パソコンの基礎操作を身につけ、就職を目指す。

訓練内容：●職場でのビジネスマナーとコミュニケーションのスキルアップ
●パソコンの基本操作とExcel、Wordの基礎と応用講座
●正しい自己理解と、健康的な日常生活の実践

科目	内容	時間
ビジネスマナー 社会人としての心構え	社会規範、職業人としての振舞い 対人関係スキル、自己理解	68時間
就職支援	履歴書の書き方、模擬面接、就職相談	12時間
Word演習	文書作成、図の挿入、書式設定	76時間
Excel演習	表計算、計算式、関数、グラフ	95時間
自己管理	日常生活における健康管理	4時間
訓練時間合計 255 時間		

※状況により訓練時間やカリキュラムを一部変更する場合があります。
訓練場所の見学は随時受付しております。
事前にご予約をお願いいたします。(電話/026-272-8670 FAX/026-272-8671)

訓練場所アクセス

株式会社 総合キャリアトラスト
千曲市杭瀬下42-7エムイチカワビル2F

TEL 026-272-8670 FAX 026-272-8671

- バスの場合・・・消防署入口またはふれあい通り 徒歩3分
- 電車の場合・・・屋代駅 徒歩8分
- お車の場合・・・駐車場完備

